



Guía de  
*Pausa Saludable*

**Just**<sup>+</sup>

# Lista de productos que necesitarás



## ► Productos a demostrar



Crema de Enebro



Blend 3 Mentas



Anti-Stress

## ► Productos complementarios



Óleo 31



Bálsamo Loción Corporal con Árnica y Hamamelis



Revitalizador Guduchi



SOS Motivation



Aceite Esencial de Limón

Para la pausa saludable necesitarás:

- Pañuelos de papel.
- Difusor con Aceite Esencial de Limón u 3 mentas .



# Preparación previa

- ▶ Aromatiza la sala colocando en un difusor con unas gotitas de 3 Mentas o **Aceite Esencial de Limón** o un aceite esencial que genere bienestar. También puedes rociar la sala con **Eucasol**.
- ▶ Coloca las Cartas de Detección sobre la mesa. A medida que las personas van entrando invítalas a elegir cartas que los identifiquen.
- ▶ Entrégale a cada uno un test para identificar cómo se sienten, donde también podrán completar sus datos personales.
- ▶ Coméntales que quienes completen el test, al final del encuentro, participan de sorteos de productos.
- ▶ De ser posible recíbelos con música suave.
- ▶ Coloca sobre una mesa, únicamente los productos indicados para la Pausa Saludable.



# Inicio e introducción a la Pausa Saludable

Me presento. Mi nombre es \_\_\_\_\_  
y soy Consultor/a Independiente de *Just* y hoy estoy aquí para compartir con ustedes una Pausa Saludable.

Una Pausa Saludable es un momento breve durante la jornada laboral —generalmente de 15 a 20 minutos— pensado para que los participantes puedan detenerse, relajarse y reconectar con su bienestar físico y mental.

Este tipo de pausas promueven hábitos saludables en el entorno laboral, reducen el estrés, mejoran la concentración y fomentan un mejor clima organizacional.

En Just proponemos transformar estos breves espacios en una experiencia de bienestar sensorial a través del uso de productos naturales, aceites esenciales y cremas con propiedades relajantes.

Nuestra propuesta está diseñada para brindar un momento de cuidado y desconexión que impacte positivamente en la energía y productividad individual y de los equipos de trabajo.



# La Aromaterapia, nuestra *gran fortaleza*

El término Aromaterapia fue acuñado por el perfumista francés René Maurice Gattefosé en 1928.

Trabajando en su laboratorio se quemó y, ante la desesperación y el dolor, introdujo su mano en el líquido más cercano que tenía. Para su sorpresa, el dolor cedió inmediatamente y no se ampolló su mano.

¿Saben qué era este líquido? ¡Aceite Esencial de Lavanda!



Hoy en día este aceite es uno de los más utilizados a nivel mundial por su versatilidad de beneficios.

Su aroma calma y aquieta los nervios, la ansiedad y el stress.



Los aceites esenciales son el alma de una planta y la esencia de todos los productos *Just*.

- ▶ 1 gota de aceite esencial contiene una tremenda carga de energía vegetal.
- ▶ Promueven la salud y el bienestar del cuerpo, la mente y las emociones.
- ▶ Proviene de las hojas, tallos, flores y raíces de las plantas.
- ▶ Se absorben por la piel y sistema respiratorio.



# Introducción

Estudios de ergonomía, salud ocupacional y psicología organizacional concluyen que las dolencias más habituales en el ámbito laboral son:

## → MALESTARES FÍSICOS

### 1. Dolor muscular y contracturas:

Dolor de cuello, espalda, hombros y muñecas por malas posturas o falta de movimiento.

### 2. Fatiga física y cansancio generalizado:

Por largas horas en la misma posición sin pausas activas o buena hidratación.

### 3. Dolores de cabeza o migrañas:

Asociadas a estrés, deshidratación, mala alimentación, largas horas frente a la computadora, o iluminación deficiente.

## → ALTERACIONES EN LA CONCENTRACIÓN

### 1. Fatiga cognitiva:

Disminución de la concentración, memoria y capacidad en la toma de decisiones.

### 2. Sensación de “cerebro nublado”:

Suele relacionarse con el sedentarismo o estrés acumulado.

## → MALESTARES EMOCIONALES

### 1. Estrés y ansiedad:

Por sobrecarga laboral, presión por resultados, multitasking.

### 2. Desmotivación y bajo ánimo:

Monotonía o escaso equilibrio entre vida laboral y personal.

### 3. Irritabilidad o cambios de humor:

Muchas veces asociados al descontento o la desmotivación, estrés crónico, falta de pausas o alimentación inadecuada.

# Demostración de productos

Les vamos a proponer un producto específico para cada uno de estos malestares.

- Comencemos por las Molestias Musculares: Nuestra **Crema de Enebro** posee un suave efecto de calor localizado y ayuda a aflojar la tensión muscular luego de varias horas en la misma posición.



*Explicar cómo se usa, invitar a realizarse un automasaje en cuello o espalda. Comentar que el automasaje lo pueden hacer durante la jornada laboral, sin necesidad de un masajista.*



*Sugerir otros productos Just que mejoran su eficacia como el **Óleo 31** o el **Bálsamo**.*

El **Óleo 31** es uno de nuestros productos estrella porque puede potenciar la acción de otros productos *Just* creando una sinergia única. En este caso, se puede colocar antes de la **Crema de Enebro** ya que afloja tensiones que pueden a su vez generar dolores posicionales y en especial, dolores de cabeza.



El **Bálsamo** por otra parte, ayuda a refrescar y activar la circulación cutánea, mejorando la absorción de la crema. Se aplica mediante una suave fricción.



Ahora que ya aplicaron la **Crema de Enebro**, están listos para una rutina fácil y rápida de relajación muscular que pueden hacer sentados en sus escritorios.



### 1. Estiramiento de cuello (30 SEGUNDOS POR LADO)

- Inclinen suavemente la cabeza hacia un hombro (sin levantarlo).
- Sostengan y respiren profundo. Cambien de lado.

*Alivia tensión en cuello y hombros.*

### 2. Rotación de hombros (30 SEGUNDOS)

- Roten ambos hombros hacia atrás en círculos amplios.
- Luego hacia adelante.

*Mejora la circulación y relaja la parte alta de la espalda.*

### 3. Estiramiento de espalda alta (1 MINUTO)

- Sentados, entrelacen los dedos al frente y estiren los brazos hacia adelante, llevando el mentón al pecho.
- Luego cambien y entrelacen las manos detrás de la espalda, estirando el pecho hacia adelante.

*Reduce la rigidez en espalda y pecho.*

### 4. Estiramiento de espalda baja (1 MINUTO)

- Siguiendo en la misma posición, crucen un tobillo sobre la rodilla contraria y flexionen el torso hacia adelante suavemente.
- Mantengan 30 segundos y cambien de lado.

*Descomprime caderas y zona lumbar.*

### 5. Respiración consciente (1 MINUTO)

- Inhalen profundo por nariz (4 SEGUNDOS), retengan (4 SEGUNDOS), exhalen por boca (6 SEGUNDOS).
- Repitan varias veces.

*Activa el sistema parasimpático, reduciendo el estrés.*



→ Ahora hablaremos de la **Falta de Concentración**, **las Distracciones** y la **Fatiga Mental**. En *Just* tenemos varios productos que pueden ayudar con estos estados.

Hoy vamos a presentarles solo uno de ellos, el **Blend 3 Mentas** que ayuda a mejorar la concentración, favorece el enfoque mental y libera la mente de distracciones.



*Demostrar aplicando unas gotas sobre un pañuelo de papel colocado sobre la nariz o frotando unas gotas en la palma de la mano ahuecándolas sobre la nariz e invitándolos a inhalar profundamente su aroma.*

Esta combinación de 3 mentas diferentes, puede ayudarlos a aumentar la concentración, despejar la mente y estimular a la acción. Como dato de color, les cuento que se han hecho estudios en deportistas inhalando aceite esencial de menta, que muestran una mejora en su rendimiento deportivo al utilizarlo.

Tenemos otros productos que pueden ayudar mucho con la fatiga cognitiva como el **SOS Motivation** ideal cuando necesitan un rescate para abordar sus actividades, ya que los puede ayudar a transitar sus días con mayor confianza y entusiasmo. Todos sabemos que motivado, todo sale mejor!



El **Revitalizador Guduchi** por otra parte, tiene la capacidad de revitalizar y levantar la energía perdida por cansancio. Cuando crean que ya no les queda energía, los ayudará a sentirse estimulados y revitalizados. Estimula, motiva y revitaliza.



*Les dejamos un ejercicio corto que puede ayudarlos en el día a día.*

## Ejercicio de "Reconexión Mental 5-4-3-2-1"

→ 2 A 3 MINUTOS



Este es un ejercicio de atención plena (mindfulness) que "resetea" el cerebro, reduce el ruido mental y mejora la concentración. Muy útil cuando hay sobrecarga de tareas o se pierde el foco. Ya deben estar sintiendo el efecto de las 3 Mentas, y lo vamos a ayudar un poquito con este ejercicio.



### ► INSTRUCCIONES:

*Pedirle a los participantes que se sienten cómodos, sin distracciones, y que respiren profundamente.*

Luego guía la siguiente secuencia:

#### 1. 5 cosas que ven

*(Ej: una planta, una taza, una lámpara, una persona, una ventana)*

#### 2. 4 cosas que pueden tocar

*(Ej: el respaldo de la silla, tu ropa, el suelo, tus manos)*

#### 3. 3 cosas que pueden oír

*(Ej: el ventilador, una voz, el clic del mouse)*

#### 4. 2 cosas que pueden oler

*(Ej: la crema, el ambiente, o si no hay nada, imagina un olor)*

#### 5. 1 cosa que pueden saborear o que recuerdan haber saboreado hoy

*(Ej: un café, una fruta)*



### Beneficios

- Redirige la atención al presente (ideal contra la dispersión mental).
- Disminuye la ansiedad.
- Reduce el "agotamiento mental" por multitasking.
- Se puede hacer en cualquier momento, sin materiales ni esfuerzo físico.

→ Por último y no menos importante, vamos con el alivio de los **Malestares Emocionales**.

Aquí nuevamente vamos a presentarles un solo producto. Tengan en cuenta que la Aromaterapia tiene muchas formas de colaborar con el bienestar emocional.

Hoy les mostraremos el **Anti-Stress**: es una mezcla de 15 aceites esenciales combinados para brindar una sensación única de bienestar y relajación que permite afrontar los momentos de alto estrés de manera natural.



*Una suave fricción detrás de las orejas, en la nuca o las muñecas te permiten disfrutar de sus beneficios.*

Nos despedimos con un breve ejercicio relajante, para que cuando termine la pausa se sientan en las nubes y sin estrés.

Ejercicio de respiración 4-7-8

→ 2 - 3 MINUTOS



► INSTRUCCIONES:

1. Sentarse cómodamente con la espalda recta.
2. Colocar una mano sobre el abdomen, la otra en el pecho.
3. Cerrar los ojos lentamente si se desea.
4. Inhalar por la nariz durante 4 segundos, sintiendo cómo se infla de aire el abdomen.
5. Retener el aire durante 6 segundos.
6. Exhalar lentamente por la boca durante 4 segundos, haciendo un sonido suave al soltar el aire.
7. Repetir el ciclo entre 3 y 5 veces.

**Beneficios inmediatos**

- Disminuye la frecuencia cardíaca.
- Reduce los niveles de cortisol (hormona del estrés).
- Mejora el enfoque y la claridad mental.
- Se puede hacer en cualquier lugar sin preparación previa.

# Repaso y cierre

→ **PALABRAS  
PARA CERRAR  
LA ACTIVIDAD  
PAUSA  
SALUDABLE  
JUST.**

Ya estamos llegando al término de nuestra Pausa Saludable Just.

Esperamos que la hayan disfrutado, que se vayan relajados y se sientan muy bien para continuar con su actividad laboral.

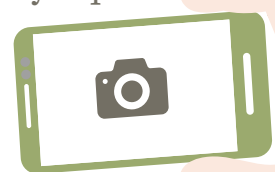
Les recordamos que si quieren interiorizarse más acerca de los beneficios y/o adquirir los productos que hemos probado en este encuentro, les puedo enviar un link a mi Catálogo Digital o también pueden visitar mi Tienda Virtual en [\*\*www.\(tu tienda virtual\)\*\*](http://www.(tu tienda virtual))

→ **SORTEO  
ENCUESTA.**

Ahora voy a recoger las encuestas que llenaron al principio y realizaremos el sorteo entre los participantes.

→ **EXPLICACIÓN EN  
QUÉ CONSISTE EL  
ASESORAMIENTO  
INDIVIDUAL.**

El próximo paso de esta **Pausa Saludable Just**, es el asesoramiento individual. Voy a analizar la información que me compartieron hoy, y los contactaré para sugerirles una solución a cada necesidad si no la abordamos hoy aquí. ¡Los invito a que nos tomemos una selfie!



CLICK

**RECOMENDACIÓN:** Utilicen los beneficios del **Blend 3 Mentas** o el **Aceite Esencial de Limón** en el difusor de aromas, para llevar las reuniones de trabajo a otro nivel



*Hacer bien  
nos hace bien*